

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matin		9h - 11h Marche zen Cabasse Aurélie			9h - 11h Marche active Cabasse Aurélie	9h - 11h COURS SUSPENDU
	12h15 - 13h10 Pilates Karine	Début octobre				
Après midi	 Gymnastique Volontaire MIRAMAS		15h10 - 16h05 Pilates Karine			
			16h10 - 17h05 Stretch postural Karine			
			17h10 - 18h05 Gym d'entretien Jennifer			
Soir	18h00 - 18h55 Total body Audrey	18h00-18h55 COURS SUSPENDU	18h10 - 19h05 Total Body Audrey	18h00 - 18h55 Pilates Jennifer	17h30 - 18h25 Mobilité/Posture/ Etirements Audrey	
	19h - 19h55 Fit Danse Audrey	19h-19h55 COURS SUSPENDU	19h10 - 19h55 Fit Tonic Audrey	19h - 19h55 Cross training Jennifer	18h30 - 19h25 Fit & Move Audrey	

Toutes les activités fitness sont dispensées au gymnase de Jules Ferry Rue Henri Lang

Ces cours sont actuellement suspendus dans l'attente d'une réorganisation.

